

ФИЗКУЛЬТУРА  
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



К.М. Барский

УРОКИ КИТАЙСКОЙ  
ГИМНАСТИКИ

2



ФИЗКУЛЬТУРА  
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

В серии «Физкультура для  
здоровья» издательство «Со-  
ветский спорт» в текущем году  
выпускает следующие бро-  
шюры:

О. А. Иванова «Комнатная  
гимнастика»  
М. М. Богачихин «Уроки  
китайской гимнастики» (вып. 1)

Г. Г. Демирчоглян. «Трени-  
руйте зрение»  
А. М. Коршунов. «Секреты  
долгой молодости профессора  
Никитина» и др.

Уважаемый читатель! Напишите, пожалуйста, о чем  
бы вы хотели прочитать в наших следующих выпусках,  
какие системы оздоровительных мероприятий, комплексы  
лечебной физической культуры, немедикаментозные  
средства борьбы с заболеваниями вас возмущают и род дея-  
тельности — это нужно для того, чтобы наши книги  
наиболее полно отвечали потребностям каждого из вас.  
Наш адрес: 101913, ГСП, Москва, Центр, ул. Архи-  
пова, 8. Издательство «Советский спорт».

УРОКИ КИТАЙСКОЙ  
ГИМНАСТИКИ

ФИЗКУЛЬТУРА  
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

К. М. Барский

# УРОКИ КИТАЙСКОЙ ГИМНАСТИКИ

вып. 2

Москва  
«Советский спорт»  
1990



ББК 75.6  
Б26

Специальное редактирование  
Кандидат исторических наук доцент А. М. Подщеколкин,  
президент Всесоюзной ассоциации боевых искусств

**Барский К. М.**

Б26 Уроки китайской гимнастики (выпуск 2).— М.: Советский спорт, 1990.— 48 с., ил.— (Физкультура для здоровья)

ISBN 5—85009—169—6

Брошюра предлагает читателю рассказ о традиционной китайской гимнастике ушу, об ее истории, многообразии стилей, философских и нравственных основах и оздоровительно-профилактическом эффекте. Базовые упражнения гимнастики, комплекс упражнений одной из наиболее популярных школ ушу — шаолиньской — с подробными комментариями и иллюстрациями — все это вы найдете на страницах брошюры.

Издание рассчитано на самый широкий круг читателей, интересующихся восточными оздоровительными системами и желающих на практике заняться их освоением.

Б 4204000000—844  
099(02)—90 КБ—21—21—89

ББК 75.6

Серия «Физкультура для здоровья»

Кирилл Михайлович Барский

#### УРОКИ КИТАЙСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Рецензент А. А. Маслов. Зав. редакцией А. А. Красновский. Редактор Т. Н. Киреева. Художники С. П. Гапон, Е. А. Лушникова. Художественный редактор Г. А. Шипов. Технический редактор Т. В. Фатюхина. Корректор Г. Ю. Мусько.

Сдано в набор 12.07.89. Подписано к печати 5.02.90. Л-42042. Формат 60×84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага кн.-журн. Гарнитура «Тип Таймс». Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,79. Усл. кр.-отт. 4,19. Уч.-изд. л. 3,1. Тираж 1 500 000 экз. 1 завод (1—500 000). Изд. № 844. Заказ № 4956. Цена 50 коп.

Издательство «Советский спорт» Госкомспорта СССР. 101913. ГСП, Москва, Центр, ул. Архипова, 8.

Ордена Ленина типография «Красный пролетарий». 103473, Москва, И-473, Краснопролетарская, 16.

ISBN 5—85009—169—6

© Издательство «Советский спорт», 1990.

“ДРАКОН ОПУСКАЕТСЯ  
НА ЗЕМЛЮ”

**Т**радиционная китайская гимнастика ушу становится международным явлением. Если в прошлом иностранцам приходилось ломать голову над ее секретами, то теперь Китай сам активно пропагандирует ушу в других странах. С другой стороны, распространение «воинских искусств», Дальнего Востока вообще и Китая в частности, опирается на поистине огромный интерес, проявляемый к ним в разных странах мира, в том числе и в Советском Союзе. Число поклонников ушу растет с каждым годом.

Читая эту брошюру, вы встретите немало метафор, пословиц и интересных, порой весьма поэтичных, названий движений. «Дракон

опускается на землю» — одно из таких названий. Нам оно показалось символичным.

Дракон издавна был неизменным персонажем легенд и мифов, превратившись со временем как бы в символ Китая. Народное воображение наделило его самыми необыкновенными качествами и окружило ореолом таинственности. Как и сказочный образ дракона, ушу — плод мудрого творчества народа, сочетающий в себе и предельную простоту, и беспредельную сложность. То, что раньше скрывалось за семью печатями, сегодня становится все более и более доступным. Древние упражнения идут к людям. Дракон опускается на землю.



**Т**рудно ли овладеть гимнастикой ушу? Сказать «нет» было бы, наверное, не совсем честно. Ведь одних только фундаментальных принципов в традиционных «воинских искусствах» насчитывается по крайней мере двадцать четыре. Однако это должно не разочаровывать, а, напротив — сосредоточить, предложить заставить терпением и вниманием.

С давних пор в ушу сложились «четыре способа», «двенадцать принципов» и «восемь требований». Под «четырьмя способами» подразумеваются способы поражения реального или воображаемого противника, а именно удары руками, ногами, броски и захваты. Причем каждый из них таит в себе великое множество конкретных проявлений. Так, удары ногами могут наноситься на любой высоте, стоя, в прыжке, снизу, прямо, сбоку, махом назад и с разворота. Они выполняются внешней стороной стопы, пяткой, коленом, оттянутым носком и т. д. Кроме того, существует целая система способов ущемления, удержания, воздействия на болевые точки.

Согласно «двенадцати принципам», движения гимнастики должны быть мощными, как волна, твердыми, как гора, тяжелыми, как чугун, легкими, как осенний листок, быстрыми, как порыв ветра, и медленными, как парящий полет орла. Подниматься нужно подобно обезьяне, а опускаться, уподобляясь сороке; на одной ноге держаться уверенно, как петух, а на двух — устойчиво, словно низкая раскидистая сосна, глубоко пустившая свои могучие корни и потому способная противостоять любым ураганам.

Особый интерес представляют так называемые восемь требований: кулаки должны быть стремительными, как метеоры; глаза — быстрыми, как молнии; поясница — гибкой, как змея; стойка — прочной, словно ноги вросли в землю; энергия — бить ключом; дыхание — глубоким; сила — направленной, а мастерство — совершенным. Эти многочисленные требования явно заслуживают того, чтобы остановиться на них подробнее.

Чтобы правильность выполнения упражнения, а значит и его эффективность, в любом смысле была стопроцентной, необходима четкая координация движений рук, ног, корпуса, глаз и соответствие им дыхания, психологического состояния, распределения силы и качества исполнения. «Кулаки стремительны, как метеоры», — для этого плечи должны быть опущены и расправлены, локти подвижны, запястья расслаблены. «Глаза быстры, как молнии», — взгляд не блуждает, а неотступно следует за точкой приложения силы; говорят, что глаза —

окна души, поэтому в них должен прочитываться внутренний смысл совершаемых движений. «Поясница гибка, как змея», — эта часть тела служит главным диспетчером всех движений; эластичность и сила мышц поясницы — залог подвижности и ловкости при разворотах, наклонах и уходах в сторону. «Стойка прочна, словно ноги вросли в землю», — стопа ставится уверенно, корпус располагается по возможности низко, пятка не приподнимается. Однако низкие стойки не должны препятствовать развитию скорости. От быстроты ног зависит темп и сила работы рук.

«Энергия бьет ключом»... Нельзя заниматься ушу, думая, скажем, об обеде. В таких занятиях мало толка. Комплексы, связки и отдельные движения по-настоящему удаются лишь тогда, когда они сопровождаются особым состоянием духа, характерным только для них настроением. Действие должно быть не механическим повторением заученного, хотя именно к автоматизму приемов следует стремиться; действие нужно предвосхитить и наполнить мыслью. Присутствовать в том, что ты делаешь, — это и есть один из важнейших шагов на пути к гармонии не только в ушу, но и в жизни вообще. Ведь среди главных помех человеческому счастью — противоречие с самим собой.

«Дыхание глубокое»... Интенсивность упражнений ушу, естественно, вызывает повышенное потребление кислорода, и правильность дыхания здесь просто необходима. При вдохе диафрагма должна опускаться вниз, в результате чего проис-

ходит как бы выталкивание передней стенки живота. Выдох, напротив, влечет за собой втягивание живота. Ни в ком случае не задерживайте дыхание во время движения! Чтобы привести дыхание в соответствие с конкретным техническим элементом, применяются особые упражнения. В ушу различаются четыре их вида: акцентированный вдох, мощный полный выдох, резкий частичный выдох и задержка на вдохе. Первый помогает выполнить более высокий прыжок. Второй используется при переходе в низкие стойки для самостабилизации. Резкий выдох приходится на взрывные приемы и выпады, а при помощи задержки на вдохе обычно достигается фиксация равновесия на одной ноге. Но при этом нельзя забывать о главном: дыхание должно быть естественным и глубоким.

«Сила направлена»... Сила в ушу исходит от тазового пояса и через поясницу передается рукам. Возможности рук как таковых довольно ограничены. Только включая в работу корпус, можно достичь желаемой силы. Она импульсом проходит плечо, локоть и наконец достигает кисти. Руку в данном случае можно сравнить с трехзвенным цепом, где предплечье играет роль рукояти, локоть выполняет функцию центрального передаточного звена, а кисть является рабочей деталью цепи — его утяжеленным окончанием.

«Мастерство совершенно»... Это требование относится к качеству выполнения приемов, то есть к обеспечению их необходимой четкостью, силой, темпом, ритмом, гибкостью и терпением.



**Г**имнастику ушу вряд ли можно назвать просто развлечением. Занятия ею потребуют немалых затрат времени и сил. Выполняя отдельные элементы, вам придется поначалу перевозмозгать себя. Возможно, не все будет получаться сразу. Поэтому старайтесь не забывать о трех условиях, способствующих успеху. Это настойчивость (не останавливаться на полпути), постоянство (занятия должны быть регулярными) и добросовестность (не делать кое-как). Соблюдение последнего условия особенно важно на начальном этапе обучения. Правильность, точность движений — все равно что фундамент для будущего дома. Ошибки, со временем перерастающие в привычку, исправить очень непросто.

Не пытайтесь достичь всего сразу. Торопливость в этом деле не только не даст ожидаемых результатов, но и может нанести вред. «Острые клинка выходят из-под

грубого точильного камня, аромат цветов рождается в лютном холоде». Пусть постепенность и упорство помогут вам брать одну высоту за другой.

Внимание, предельная концентрация, строгий контроль за движениями своего тела — без этого нельзя. Необходимо глубоко осознавать, что делаешь, как делаешь и для чего.

Заниматься лучше всего на свежем воздухе. Перед тем, как приступить к выполнению упражнений, следует провести хорошую разминку. Целесообразно включить в нее несложный самомассаж, суставную гимнастику и упражнения на развитие эластичности связок. Разминку ведите сверху вниз: шея — плечевой пояс — локтевые суставы — запястья — тазовый пояс — коленные суставы — голеностопные суставы. В арсенале разминки нужно использовать разнообразные вращательные движения, наклоны, приседания. Мышцы во время разминки должны быть расслаблены.

Почувствовав, что ваше тело, наконец, ничем не сковано, восстановите дыхание, забудьте обо всем, настройтесь на упражнение. Рекомендуются предварительно внимательно прочесть комментарии и изучить рисунки, проанализировать составные элементы упражнения, а затем попробовать проделать его медленно. Если упражнение состоит из движений и рук и ног, то лучше освоить движения рук и движения ног отдельно, после чего попытаться выполнить все в комплексе. Вникнув в суть упражнения и почувствовав, что оно у вас получается, попро-

буйте сделать его несколько раз подряд, меняя, например, правую руку на левую. Но вот вы уловили все технические тонкости. Теперь можно постепенно увеличивать скорость, амплитуду и силу движений, а также выполнять одно за другим несколько разных упражнений. В освоении премудростей ушу вам помогут рисунки, на которых сплошными линиями обозначены движения правой руки и левой ноги, а пунктирными — движения левой руки и правой ноги.

«Заниматься ушу, не изучив азов мастерства, — пустая трата времени», — говорят в Китае. Поэтому начнем с самого начала — с основных стоек, положений кисти, элементарных движений рук и ног, общих для всех школ традиционных «воинских искусств».

## Положения кисти:

1. «Кулак» (*цуюань*). Пальцы плотно прижаты друг к другу, большой палец лежит поверх указательного и среднего (рис. 1).

2. «Ладонь» (*чжан*). Рука вытянута вперед, четыре пальца прижаты друг к другу и направлены вверх, ребро ладони — вперед, большой палец согнут и прижат к краю ладони (рис. 2).

3. «Клюв журавля» (*гоу*). Пять пальцев собраны в щепоть, рука согнута в запястье, кисть направлена вниз (рис. 3).

## Стойки:

1. Стойка «лучника» (*гунбу*). Лево́й ногой сделать большой шаг вперед (ширина шага в 5—6 раз больше длины ступни), согнуть ее в колене, носок слегка повернуть вовнутрь; правую ногу выпрямить,

носок также слегка повернуть вовнутрь, вся пятка касается земли и служит упором; корпус развернуть вперед, плечи расправить, кулаки ребром ладони прижать к поясу, локти отвести назад, смотреть прямо перед собой (рис. 4).

2. Стойка «всадника» (*мабу*). Ноги расставить шире плеч (ширина шага в 4 раза больше длины ступни), ступни расположить параллельно, носки ног направлены вперед, ноги согнуть в коленях так, чтобы бедра находились на одной высоте параллельно земле, а колени не выступали за линию носков, вся пятка касается земли; центр тяжести разместить посередине между ногами, кулаки ребром ладони прижать к поясу, локти отвести назад (рис. 5).

3. «Пустая» стойка (*сюйбу*). Ноги слегка расставить, правую ногу слегка согнуть в колене, ступню развернуть на 45 градусов; левую ногу слегка согнуть в колене, пятку приподнять над землей, носок оттянуть и немного повернуть вовнутрь, большой палец ноги касается земли; центр тяжести перенести на правую ногу; руки на поясе (рис. 6).

4. Четвертая стойка (*динбу*). Ступни поставить вместе, обе ноги слегка согнуть в коленях, правая пятка полностью касается земли, левая приподнята, носок оттянут, большой палец касается земли возле середины правой ступни, центр тяжести перенести на правую ногу; кулаки ребром ладони прижать к поясу, локти отвести назад (рис. 7).

5. Стойка «припавшего к земле» (*пубу*). Ноги широко расставить,





Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

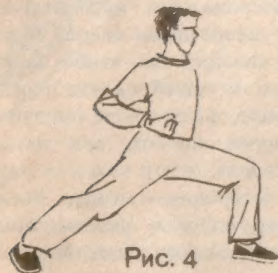


Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12а



Рис. 12б

правую ногу согнуть в колене, бедро прижать к голени, так, чтобы пятка касалась ягодицы, вся пятка касается земли, колено и носок слегка развернуты; левую ногу распрямить, отставить вбок и почти положить на землю, вся пятка касается земли, носок повернуть вовнутрь, ступни обеих ног поставить по возможности параллельно; корпус слегка наклонить вперед, спина прямая, кулаки ребром ладони прижать к поясу, локти отвести назад, смотреть влево перед собой (рис. 8).

6. *Стойка отдыха (себу)*. Ноги скрестить и согнуть в коленях, выставить левую ступню вперед, вся пятка касается земли, носок слегка развернуть; правую ступню передней частью упереть в землю, колено прижать к внешней стороне левой голени (практически сесть на пятку правой ноги); спина прямая, кулаки ребром ладони прижать к поясу, смотреть влево (рис. 9).

7. *Стойка «поза лотоса» (цзопань)*. Ноги скрестить, правую ногу согнуть в колене, бедро и голень прижать к земле, пятка касается ягодицы; левую ногу расположить над правой, левое бедро прижать к груди, левая ступня касается земли, кулаки ребром ладони прижать к поясу (рис. 10).

8. *Стойка «вилы» (чабу)*. Правую ногу слегка согнуть в колене, левой ногой за спиной сделать шаг вправо, опора на переднюю часть ступни, носок ноги слегка развернуть, ногу выпрямить, центр тяжести перенести на правую ногу; кулаки ребром ладони прижаты к поясу (рис. 11).

## Элементарные движения рук и ног

1. *Выброс кулака*. Исходное положение (и. п.): ноги на ширине плеч, кулаки ребром ладони прижаты к поясу, локти отставлены назад, спина прямая, живот втянут, плечи расправлены (рис. 12, а).

Правый кулак резко выбросить прямо вперед, корпус повернуть вправо вслед за движением руки, правое плечо также уходит вперед. Постепенно развернуть кулак против часовой стрелки, руку полностью распрямить, кулак в конечной точке находится на высоте плеча. Левый локоть одновременно резко отставляется назад. Выброс кулака сопровождается резким выдохом (рис. 12, б).

2. *Блок кулаком*. И. п. то же. Правая рука, сжатая в кулак, совершает круговое движение перед корпусом снизу влево — вверх, плечи расслаблены, рука слегка согнута в локте. Смотреть влево (рис. 13, а; 13, б).

3. *Толчок ребром ладони*. И. п. то же. Кулак, находящийся у пояса, раскрыть, резко выбросить руку прямо вперед, корпус повернуть вправо вслед за движением руки, правое плечо также уходит вперед. К концу движения ладонь развернуть ребром вперед. Левый локоть одновременно резко отставляется назад. Толчок ребром ладони сопровождается резким выдохом (рис. 14).

4. *Блок ребром ладони*. И. п. то же (рис. 15, а). Правый кулак, находящийся у пояса, раскрыть, рукой совершить круговое движение сбоку





Рис.13 а



Рис.13б



Рис.14



Рис.15 а



Рис.15б



Рис.16 а



Рис.16б

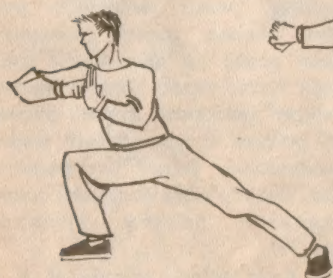


Рис.16 в



Рис.17



Рис.18 а

от корпуса вправо — вверх. К концу движения ладонь повернуть кверху, руку слегка согнуть в локте, глазами сопровождать движение руки (рис. 15, б).

5. *Прямой выброс локтя.* И. п.: ноги вместе, кулаки ребром ладони прижаты к поясу, локти отведены назад (рис. 16, а).

Левую ногу слегка согнуть в колене, правую ступню приподнять и завести за голень левой ноги, корпус развернуть влево. Одновременно расположить обе руки горизонтально на уровне груди, причем правая рука сжата в кулак, а левая раскрыта и упирается в правый кулак. Смотреть влево (рис. 16, б).

Сделать большой шаг правой ногой вправо и принять стойку «лучника». Одновременно резко выставить правый локоть вправо, локоть на высоте плеча, упираясь в кулак, левая ладонь выталкивает правую руку вперед. Голову повернуть вправо (рис. 16, в). Упражнение сопровождается резким выдохом.

6. *Боковой выброс локтя из стойки отдыха.* И. п. то же. Сделать правой ногой шаг вправо, носки ног разведены; одновременно отвести левый кулак назад, руку выпрямить. Затем повернуть корпус вправо и принять стойку отдыха, одновременно правой рукой описать полукруг слева от корпуса на высоте плеча, к концу движения руку перед корпусом резко согнуть в локте; левый кулак уходит к левому плечу, локоть на высоте плеча. Правая рука описывает аналогичный полукруг справа от корпуса и, распрямляясь, уходит назад, кулак на высоте плеча. Смотреть на левый локоть

(рис. 17). Упражнение сопровождается резким выдохом.

7. *Захват кисти и толчок ногой.* И. п. то же. Сделать полшага левой ногой вперед, слегка перенести центр тяжести вперед. Одновременно левой рукой обхватить запястье своей правой руки, смотреть вперед (рис. 18, а).

Правую руку сжать в кулак, кисть повернуть по часовой стрелке на 180 градусов и резко прижать к поясу. Левая рука по-прежнему держит запястье правой, правая рука уводит за собой левую, причем левый локоть выставляется вперед, а затем слегка вниз. Одновременно продолжать перенос тяжести тела вперед, слегка согнуть левую ногу в колене; приподнять и согнуть правую ногу в колене, распрямляя ногу, пяткой осуществить толчок вперед (не выше уровня пояса), носок ноги оттянут на себя. Смотреть вперед (рис. 18, б). Упражнение сопровождается резким выдохом.

8. *«Звонкий хлопок».* И. п. то же.левой ногой сделать полшага вперед, слегка согнуть ногу в колене, перенести центр тяжести на левую ногу. Одновременно опустить правый кулак вниз, затем отвести его назад и за спиной вверх (плечо при этом служит осью вращения руки) до положения справа над головой. Раскрыть левый кулак, выпрямить руку и расположить ее перед корпусом, ладонь обращена к спортсмену. Смотреть на ладонь (рис. 19, а).

Приподнять правую ногу и приставить ее к левой, при этом с силой топнув ею о землю, вся пятка касается земли, ноги полусогнуты в коленях. Одновременно тыльной





Рис.186



Рис.19 а



Рис.19б



Рис.20



Рис.21а



Рис.21б

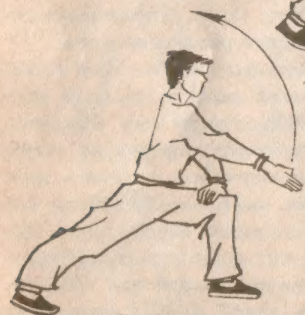


Рис.21в



Рис.22а



Рис.22б

частью правого кулака ударить сверху по ладони левой руки. Раздается звонкий хлопок. Смотреть вниз (рис. 19, б). Упражнение сопровождается резким выдохом.

#### Упражнения для рук и плечевого пояса

Эти упражнения придают эластичность мышцам плечевого пояса, увеличивают подвижность плечевых суставов, быстроту движений и силу рук. Помните, что, выполняя упражнения, плечи необходимо опустить и расправить, а при круговом вращении руки не должны проходить слишком далеко от корпуса; пусть плечо будет осью вращения руки. Ноги обязательно должны быть выпрямлены. Следите за координацией движений рук, ног, корпуса и глаз.

1. Упражнение для развития мышц плечевого пояса. И. п.: встать, ноги вместе или на ширине плеч, руки на перекладине (расположенной на высоте пояса). Взяться руками за перекладину (руки прямые), прогнуться и в этом положении ритмично делать наклоны (спину и голову держать прямо — рис. 20).

2. Круг рукой. И. п.: встать в стойку «лучника», левую руку упереть в левое колено, правую прямую поднять вверх (рис. 21, а). Круговое вращение рукой в боковой плоскости выполнять попеременно вперед и назад с постепенным ускорением (рис. 21, б; 21, в).

3. Круг двумя руками. И. п.: встать, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять одну руку вверх и начать вращение сразу обе-

ми руками попеременно вперед и назад с постепенным ускорением (рис. 22, а; 22, б; 22, в).

Затем обе руки одновременно отвести вправо, начать вращение в лицевой плоскости сверху влево, вернуть руки в и. п. (рис. 23, а; 23, б).

Поднять руки вверх (рис. 24, а). Левую руку опустить до уровня плеч вперед, правую руку назад, одновременно руками делать скрестные вращения (рис. 24, б; 24 в).

4. «Ветряная мельница». И. п.: встать, ноги шире плеч, руки вдоль туловища. Шаг левой ногой влево, принять стойку «лучника», туловище повернуть влево, правую руку вытянуть вперед, левую руку согнуть, кисть расположить под правым локтем и направить вниз, смотреть вниз (рис. 25, а).

Повернуть туловище вправо, сменить левостороннюю стойку «лучника» на правостороннюю. Одновременно руками сделать скрестное круговое движение в лицевой плоскости, смотреть на правую ладонь (рис. 25, б). Продолжая поворачивать туловище вправо, руками описать еще один круг (рис. 25, в). Когда правая рука окажется сзади, принять стойку «припавшего к земле» с упором на левую ногу, завершить круговое движение руками, ударив правой ладонью по земле возле правой ступни, левая рука — назад — вверх (рис. 25, г).

5. Круг руками с поворотом туловища. И. п.: встать, ноги вместе, руки вдоль туловища. Туловище повернуть влево, левой ногой сделать шаг вперед и слегка согнуть, одно-





Рис. 22в



Рис. 23 а



Рис. 23 б



Рис. 24 а



Рис. 24 б



Рис. 24 в

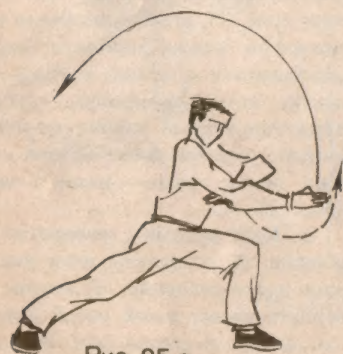


Рис. 25 а



Рис. 25 б



Рис. 25 в



Рис. 25 г



Рис. 26 а



Рис. 26 б



Рис. 26 в



Рис. 27 а



Рис. 27 б



временно правую руку вытянуть вперед, левую отвести назад (обе руки в положении «ладонь» — рис. 26, а). Скрестное движение руками в горизонтальной плоскости, одновременно поворачивая туловище вправо (рис. 26, б).

Не прекращая движения, туловище повернуть влево и одновременно руками описать полный круг в том же направлении и вернуться в и. п. Смотреть на правую руку (рис. 26, в).

### Упражнения для развития мышц ног

Эти упражнения в ушу имеют чрезвычайно важное значение. При выполнении движений необходимо ноги держать прямыми. Эластичными мышцами ног становятся постепенно. Даже если процесс покажется вам слишком медленным, не форсируйте его. Начинайте с малого: низкая перекладина, неглубокие наклоны, время выполнения упражнения — 10—15 секунд. Понемногу нагрузку можно увеличивать.

#### 1. Упражнения на гибкость.

**Наклоны вперед.** И. п.: встать лицом к перекладине, ногу положить на опору (для начала перекладина располагается не очень высоко), носок оттянуть на себя, руки упираются в колено. Ритмичные наклоны вперед, стремясь достать подбородком носок ноги. Руки — на ступне (рис. 27, а; 27, б). Выполнять попеременно то одной, то другой ногой.

**Наклоны в сторону.** И. п.: встать левым боком к опоре, положить на нее пятку левой ноги, носок оттянуть на себя. Левую руку согнуть и прижать ладонью к груди, правую

ладонь завести за голову. Начать ритмичные наклоны корпуса влево, стремясь достать головой голень (рис. 28, а; 28, б).

**Наклоны назад.** И. п.: встать спиной к опоре, положить на нее носок ноги, руки на поясе. Ритмичные наклоны назад (рис. 29).

2. Упражнения из стойки «припавшего к земле». И. п.: стойка «пубу», взяться руками за ступни ног. Начать ритмичные наклоны корпуса вперед и вбок, стремясь коснуться лицом ступни выпрямленной ноги (рис. 30, а; 30, б).

3. Махи ногой (сопровождаются резким выдохом).

**Прямой мах.** И. п.: ноги вместе, руки в стороны в положении «ладонь», пальцы направлены вверх (рис. 31, а).левой ногой сделать полшага вперед, правой — резкий мах вперед (нога прямая, носок оттянут на себя, ступня параллельно полу — рис. 31, б). Вернуть ноги в и. п.

**Косой мах.** И. п. то же. Правой ногой сделать полшага вперед, левой — резкий мах вперед и слегка вправо (нога прямая, носок направлен к правому виску — рис. 32).

**Боковой мах.** И. п. то же. Правой ногой сделать полшага вперед, носок правой ноги слегка развернут вправо, левая пятка немного приподнята, корпус слегка повернуть вправо, левую руку вытянуть вперед, правую отвести назад (рис. 33, а). Сделать резкий мах левой ногой, носок оттянуть в направлении левого уха, одновременно согнуть правую руку и поднять ее в положение «блок ладонью», левую руку согнуть и прижать ладонь к груди, смотреть вперед (рис. 33, б).



Рис. 28 а



Рис. 28 б



Рис. 29



Рис. 30 а



Рис. 30 б

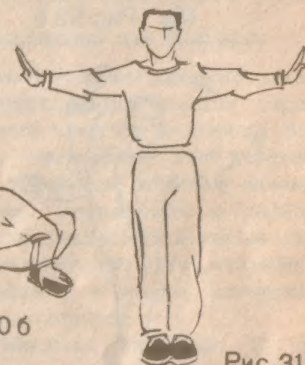


Рис. 31 а



Рис. 31 б



Рис. 32



Рис. 33 а





Рис.33 б



Рис.34 а



Рис.34 б



Рис.35 а

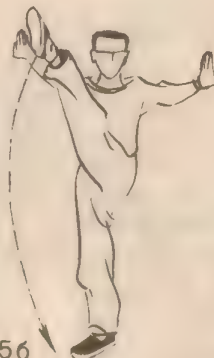


Рис.35 б



Рис.36 а



Рис.36 б



Рис.37



Рис.38 а

*Мах в стороны.* Правой ногой сделать полшага вперед, носок левой ноги слегка повернуть внутрь, поднять левую ногу к правому плечу и резко взмахнуть ею, не опуская влево. Завершив движение, поставить левую ступню возле правой, смотреть вперед (рис. 34, а; 34, б). Для того чтобы проконтролировать правильность выполнения, ударьте внешней стороной стопы левой ноги по ладони отставленной в сторону левой руки.

*Мах вперед.* Правой ногой сделать полшага вперед, носок левой ноги слегка развернуть внутрь, поднять левую ногу вперед и резко взмахнуть ею вверх — вправо. Завершив движение, поставить левую ступню возле правой. Смотреть вперед (рис. 35, а; 35, б). Во время выполнения движения можно ударить верхней частью стопы левой ноги по ладони отставленной в сторону — вверх правой руки.

**4. Резкое выпрямление ноги.** И. п.: согнуть правую ногу в колене и поднять колено до уровня пояса, носок оттянуть вниз (рис. 36, а). Резко выпрямить ногу и так же резко вновь согнуть ее в колене. Левая нога прямая (рис. 36, б).

**5. «Толчок» ногой.** И. п.: согнуть правую ногу в колене и поднять колено до уровня пояса, носок оттянуть на себя. Резко выпрямить ногу, пятка вперед на уровне пояса, и так же резко согнуть ногу в колене. Левая нога прямая, смотреть вперед (рис. 37).

**6. Боковой выброс ноги.** И. п.: скрестить ноги, левая сзади, обе ноги слегка согнуть (рис. 38, а). Выпрямить правую ногу, перенести

на нее центр тяжести, левую ногу согнуть, носок слегка повернуть внутрь, поднять колено и резко выпрямить ногу влево и кверху, пяткой вперед. Одновременно корпус немного наклонить вправо, смотреть на левую ступню (рис. 38, б).

Для начала можно выбрасывать ногу на небольшую высоту, скажем, на уровень пояса. Постепенно следует увеличивать высоту выброса. Старайтесь, чтобы ступня при этом располагалась параллельно земле.

### Упражнения для поясницы

Практически все движения в ушу выполняются при участии мышц брюшного пресса и поясницы. Вот почему тренировке этой группы мышц придается особенно важное значение. Упражнения в данном случае направлены на развитие гибкости талии и силы мышц, что позволит быстро и резко совершать повороты корпуса.

**1. Наклоны туловища.** И. п.: ноги чуть шире плеч, руки подняты вверх. Делать наклоны вперед и назад, спина прямая (рис. 39, а; 39, б).

**2. Круговое движение туловищем.** И. п.: ноги шире плеч, руки опущены. Наклонить корпус вперед, руки опустить вниз и начать вращение, руки следуют за корпусом (рис. 40, а; 40, б).

**3. Мостик.** И. п.: ноги шире плеч, руки опущены. Руки вверх, корпус медленно прогибать назад, возможно с поддержкой партнера, пока ладони не коснутся земли (рис. 41, а). После этого партнер начинает плавно и ритмично толкать колени от себя (рис. 41, б).





Рис. 38б



Рис. 39 а



Рис.39б



Рис. 40а



Рис. 40б



Рис. 41 а

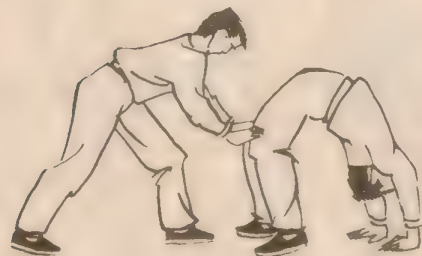


Рис.41 б



Рис.42а



Рис. 42б



Рис.42в



Рис. 43 а



Рис.43б



Рис.43в



Рис. 44



Рис. 45



Рис.46 а



Рис.46б



рассудительным, а дух — чистым и светлым. Руки, ноги, корпус и глаза — главные участники действия — работают в высшей степени согласованно, сопровождая и дополняя друг друга. В движении они напоминают штормовой океан, но стоит им замереть — и это уже море в полный штиль. В наступательные действия вкладываются элементы обороны, и наоборот — в отступлении возникает начало очередной атаки.

В средневековом Китае Шаолиньская обитель была настоящим университетом «воинских искусств». Не один год, а зачастую не один десяток лет уходил на то, чтобы постичь их тайнства. Это была беспощадная школа, готовившая железных бойцов, способных преодолеть любые преграды. Далеко не всякий выдерживал напряженные занятия. Слабые бесславно уходили, оставались лишь самые упорные, самые несгибаемые. Много воды утекло с тех давних пор. Нет больше напоминающих самобичевание изнурительных тренировок, как и нет потребности в нечеловеческой силе и ловкости, которые в них оттачивались. На смену реальным схваткам пришли заранее отработанные спарринги и комплексы упражнений, выполняемые одним человеком. И хотя каждый подобный комплекс можно при желании развернуть в яркую театрализованную батальную сцену, древнее искусство сегодня главным образом служит другим целям — здоровью людей и эстетическому наслаждению.

...Принц Сиддхартха Гаутама был готов, наконец, прервать мучи-

тельную цепь перерождений. Он познал истину. Но прежде чем уснуть навеки под огромной смоковницей, стать Буддой, то есть «просветленным», он созвал шестнадцать своих ближайших сподвижников и промолвил: «Дети мои, уходя, об одном прошу вас. Даже достигнув просветления, не покидайте этот мир. Будьте рядом с людьми и помогайте им избавиться от страданий и невежества». Ученики обещали. И превратились в архатов — милосердных земных полубогов. Позже к «лику святых» буддийского пантеона были причислены еще две легендарные личности. В таком составе и запечатлела архатов буддийская традиция.

«А причем здесь какие-то буддийские святые?» — удивитесь вы. Сейчас узнаете. Мы познакомим вас с «Восемнадцатью приемами буддийских архатов» — комплексом упражнений, которые можно было бы назвать подлинной энциклопедией шаолиньской школы ушу. Он дает представление о наиболее типичных приемах Северного Шаолиня, о его колорите и близости к народной традиции.

Существует множество вариантов «Восемнадцати приемов». Очень часто они весьма разнятся между собой, но поклонники каждого из многочисленных вариантов настаивают, что именно их излюбленный комплекс своими корнями восходит к тем восемнадцати движениям, что были разработаны в свое время шаолиньским настоятелем Бодхидхармой. Публикуемый нами комплекс взят из книги известного китайского мастера ушу Цай Лунъюня, учите-

лем которого, как утверждают, были монахи Шаолиня.

Долгое время школа развивалась в стенах монастырей, под непосредственным влиянием буддизма, его философии, этики и атрибутики и особенностей монастырского быта. Обо всем этом напоминают традиционные названия движений. Главное действующее лицо упражнений — буддийский монах, а в названии комплекса присутствуют сами архаты. Многие позы и движения были подсмотрены в гуще народной жизни или же заимствованы из китайских мифов и легенд. В одних случаях это копирование, в других — лишь символы, условные аналогии. Но так или иначе, изобретенные однажды, эти движения уверенно кочуют из комплекса в комплекс, из столетия в столетие.

Предлагаемый вашему вниманию комплекс Цай Лунъюня состоит из 28, а не 18 движений. Несколько элементов было добавлено с целью сделать более плавными и логичными переходы от одного приема к другому. Вы также увидите, что отдельные приемы повторяются по два раза. В комплекс включены все восемнадцать основных движений: 6 ударов кулаком, 1 удар локтем, 2 удара ребром ладони, 4 удара ногой и 5 захватов. Обращает на себя внимание оборонительный характер приемов: нападает воображаемый противник, большинство движений начинаются защитой и оканчиваются контратакой.

#### 1. Исходное положение

Встать лицом на юг у западного края площадки, вытянутой с запада на восток. Ноги вместе, руки вытя-

нуты вдоль туловища, пальцы прижаты к бедрам, спина прямая, плечи расправлены. Смотреть вперед прямо перед собой (рис. 47).

**Примечание.** Состояние спокойное, дыхание ровное, глубокое, мысли сосредоточены только на выполнении комплекса.

#### 2. Ноги вместе, кулаки к поясу

Сжать руки в кулаки, поднять их и прижать к поясу. Повернуть голову влево, смотреть прямо перед собой (рис. 48).

**Примечание.** Движения рук и поворот головы выполняются быстро и синхронно. При этом корпус слегка подается вперед, центр тяжести переносится на носки ног. Предплечья плотно прижаты к туловищу. Все тело готово к началу выполнения упражнения.

#### 3. Орел впиляется в горло

Развернуть корпус на пол оборота влево, ноги полусогнуть в коленях, правая остается на месте, левой сделать широкий шаг на восток. Левый кулак разжать в ладонь и описать круг против часовой стрелки перед собой от пояса к правому плечу, затем одновременно с разворотом корпуса от плеча вперед, рука остается полусогнутой в локте, ладонь направлена вперед, пальцы — вверх, большой палец отставлен, смотреть на кисть левой руки (рис. 49, а).

Не прекращая движения, хватающим жестом сжать левую руку в кулак, развернуть его ребром ладони к себе и резко отвести к поясу. Одновременно развернуть корпус к востоку, а носок правой ноги — вовнутрь, выпрямить правую ногу и полусогнуть в колене левую, пере-



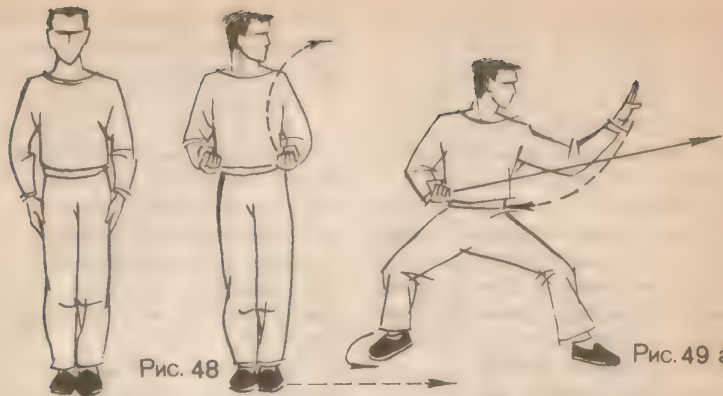


Рис. 47

Рис. 48

Рис. 49 а

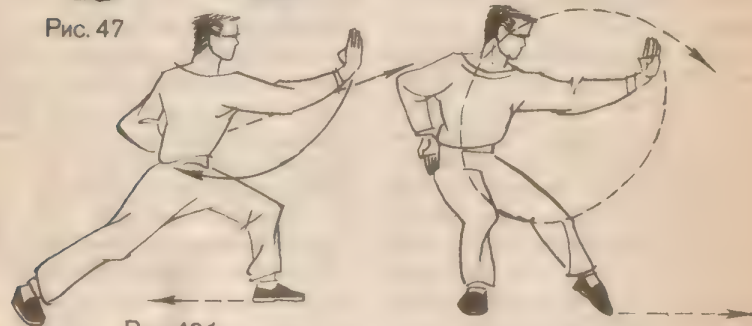


Рис. 49б

Рис. 50

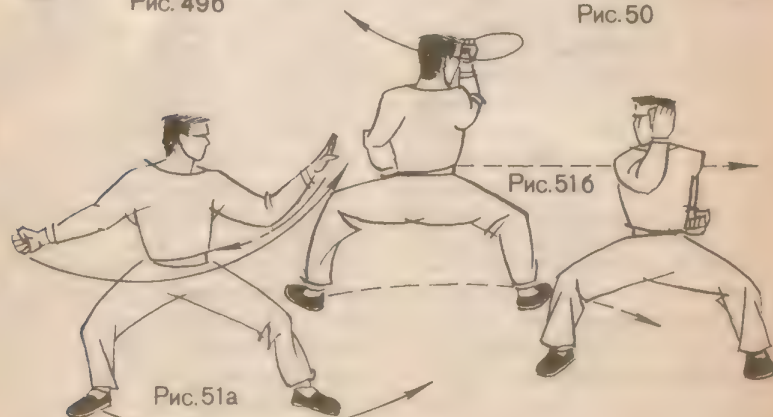


Рис. 51а

Рис. 51б

неся на нее центр тяжести (стойка «гунбу»). В это же время разжать правый кулак в ладонь и выпрямить правую руку от пояса вперед, ребро ладони направлено вперед, пальцы — вверх. Смотреть на кисть правой руки (рис. 49, б).

**Примечание.** Отведение левой руки, выпрямление правой и принятие стойки «гунбу» производятся одновременно. При выпрямлении правой руки плечи опущены, корпус слегка наклонен вперед, пальцы на уровне бровей.

4. Стойка «сьюбу» и толчок ладонью

Перенести центр тяжести на правую ногу и полусогнуть ее в колене, оттянуть левую ногу немного назад, носок оттянут и касается земли (стойка «сьюбу»). Одновременно опустить правую руку вниз и отвести ее назад к поясу, ладонь направлена вперед, пальцы — вниз. Левый кулак разжать в ладонь и выпрямить левую руку толчком вперед, ребро ладони направлено вперед, пальцы — вверх. Вслед за отведением правой руки подать корпус назад и слегка развернуть вправо, смотреть на левую ладонь (рис. 50).

**Примечание.** Вес тела перенести на правую ногу, левая полностью разгружена. Спина при этом остается прямой.

5. Человек, закидывающий за плечо котомку

Левой ногой сделать шаг вперед. Левой рукой описать круг против часовой стрелки через низ к правому плечу, большой палец отставлен, рука полусогнута в локте. Вслед за шагом рука от плеча продолжает

движение вперед по дуге. Одновременно с этим правую ладонь сжать в кулак, выпрямить правую руку и отвести ее за спину вниз. Смотреть на кисть левой руки (рис. 51, а).

Не прекращая движения, хватающим жестом сжать левую ладонь в кулак, развернуть его ребром ладони к себе и резко отвести к поясу. Одновременно правой ногой сделать шаг вперед, вслед за шагом корпус разворачивается к северу, ноги полусогнуть в коленях (стойка «мабу»). Следуя за корпусом, правая рука из-за спины уходит через низ вперед. Затем полусогнуть ее в локте, кулак расположить перед лицом на уровне бровей, ребро ладони направлено влево. Одновременно повернуть голову вправо, смотреть прямо перед собой (рис. 51, б — вид спереди и сзади).

**Примечание.** Отведение кулака к поясу, широкий шаг правой ногой и выведение правой руки производятся одновременно. Приняв стойку «мабу», правое плечо слегка подать вперед, а левое — назад. Плечи опущены, спина прямая.

6. Лучник натягивает тетиву

Развернуть носок правой ноги и корпус на 180 градусов, правую руку вслед за движением корпуса отвести вправо — назад и вверх, рука полусогнута в локте, ребро ладони направлено вверх. Одновременно левой ногой сделать широкий шаг на восток, принять стойку «мабу». По окончании разворота корпуса выпрямить левую руку от пояса влево. Смотреть на левый кулак (рис. 52).

**Примечание.** Правый ло-



кость развернут назад, кулак над правым плечом, а не над головой. Левый кулак не выше плеча, плечи слегка отведены назад.

#### 7. Пушечный выстрел из-под крыши

Развернуть носок левой ноги и пятку правой, а вслед за этим и корпус влево, на восток, принять стойку «гунбу». Одновременно с поворотом корпуса левый кулак разжать в ладонь, поставить блок левой рукой передо лбом, рука полу-согнута в локте, ладонь направлена вперед, пальцы — вправо. Опустить правую руку к поясу и с разворотом кулака резко выпрямить вперед. Смотреть вперед (рис. 53).

**Примечание.** В момент остановки блока корпус остается развернутым строго на восток. В блоке ладонь расположить над и впереди головы, а не над правым или левым плечом. Проводя правую руку возле пояса, необходимо развернуть кулак ребром ладони к себе и только после этого выпрямлять руку.

#### 8. Лапа опускающегося дракона

Левой ладонью ударить сверху вниз по запястью правой руки и схватить его, ребро ладони направлено вперед. Немного выпрямить левую ногу и развернуть корпус вправо. Не меняя положения кистей рук, отвести правый кулак вместе с левой рукой вправо возле туловища вниз. Смотреть на левую ладонь (рис. 54, а).

Не прекращая движения, правой ногой сделать шаг вперед, принять стойку «гунбу». Одновременно развернуть корпус влево, вслед за этим поднять и вывести вперед правый локоть на высоте чуть выше

плеча и дальше по дуге придавливающим движением немного вниз. Смотреть на правый локоть (рис. 54, б).

**Примечание.** Шаг правой ногой, разворот корпуса и выведение локтя производятся одновременно. Во время опускания локтя вниз корпус необходимо слегка подать вперед.

#### 9. Монах ударяет в колокол

Выпрямить спину, перенести центр тяжести на левую ногу и выпрямить ее, правой ногой оттолкнуться от земли и поднять ее перед собой, полусогнув в колене (рис. 55, а).

Подпрыгнуть на левой ноге, в прыжке развернуть корпус на 180 градусов, приземлиться на правую ногу на прежнее место левой ступни.

Приземлившись на правую ногу, опустить на землю левую, принять стойку «мабу». Одновременно разжать левую руку, отпустив правый кулак, завести левую руку под правый локоть и оттуда вывести перед собой по дуге так, чтобы ладонь была направлена вверх. Правую руку поднять вверх из-под левой, провести передо лбом, выпрямить и ударить ею по левой ладони. Смотреть на правый кулак (рис. 55, б).

**Примечание.** Разворот корпуса следует выполнять по диагонали. Удар распрямленной рукой по ладони необходимо завершить до окончательного принятия стойки «мабу», а не после. Левую ладонь расположить под правым локтем, левое предплечье прижать к туловищу, локоть направлен вниз. Правый кулак на уровне лба.

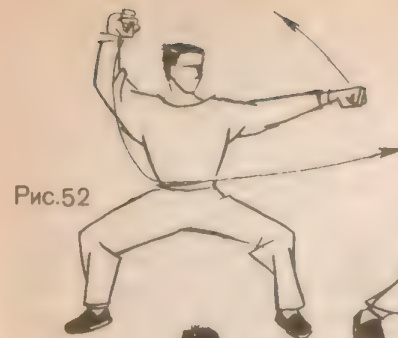


Рис. 52



Рис. 53



Рис. 54 а



Рис. 54 б



Рис. 55 а



Рис. 55 б

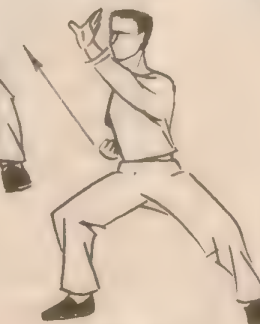


Рис. 56 а



Рис. 56 б



#### 10. Вдевание нитки в иголку

Полусогнуть правую руку в локте и отвести ее над левой ладонью к поясу, ребро ладони направлено к себе. Одновременно выпрямить левую руку из-под правой, ладонь направлена вперед, большой палец отставлен. При этом слегка приподняться на ногах, корпус развернуть немного вправо. Смотреть на левую ладонь (рис. 56, а).

Не прекращая движения, выпрямить от пояса правую руку. Одновременно согнуть левую руку в локте и отвести к правому плечу, большой палец по-прежнему отставлен, ладонь направлена вправо. Вернуть корпус в прежнее положение, принять стойку «мабу». Смотреть на правый кулак (рис. 56, б).

**Примечание.** Отведение правого кулака и выведение левой ладони, равно как и выпрямление правой руки и отведение левой, производятся не по очереди, а синхронно. Ладонь выводится на уровне лба, кулак — на уровне плеча. 11. Укладывание стропил

Полусогнуть правую руку в локте, кулак отвести к поясу, ребро ладони прижато к поясу. Левую ладонь сжать в кулак, поставить блок левой рукой — круговое движение против часовой стрелки от правого плеча перед лицом влево, ось вращения — локоть. Одновременно развернуть носок левой ноги и корпус влево, принять стойку «гунбу». Смотреть на левый кулак (рис. 57, а).

Не прекращая движения, правой ногой сделать шаг вперед, принять стойку «гунбу». Одновременно согнуть левую руку в локте и при-

жать кулак к поясу. Выпрямить правую руку вперед. Смотреть перед правым кулаком (рис. 57, б).

**Примечание.** При постановке блока запястье левой руки должно находиться на уровне лба. 12. Укладывание стропил

Слегка распрямить правую ногу, правой рукой описать круг по часовой стрелке вниз, вдоль живота, перед лицом и направо, ось вращения — локоть. Смотреть на правый кулак (рис. 58, а).

Не прекращая движения, левой ногой сделать шаг вперед, принять стойку «гунбу». Одновременно согнуть правую руку в локте и отвести к поясу. Выпрямить от пояса левую руку вперед. Смотреть на левый кулак (рис. 58, б).

#### 13. Золотая подсечка

Слегка распрямить левую ногу, правый кулак разжать в ладонь, выпрямить правую руку вниз и отвести ее назад, вновь согнуть в локте и поднять вверх, провести по дуге над головой. Одновременно с этим развернуть корпус влево, левый кулак разжать в ладонь, согнуть левую руку в локте и поднять ее к груди, расположив перед правой рукой так, чтобы ладони оказались перекрещенными, пальцы направлены вверх. Одновременно со скрещиванием ладоней развернуть левый носок на 45 градусов влево и поднять за спиной правую ногу, согнув ее в колене, носок направлен вниз (рис. 59, а).

Не прекращая движения, синхронно опустить обе руки вниз, а затем развести по дуге в стороны, пальцы левой руки направлены вверх, ладонь — вперед, рука

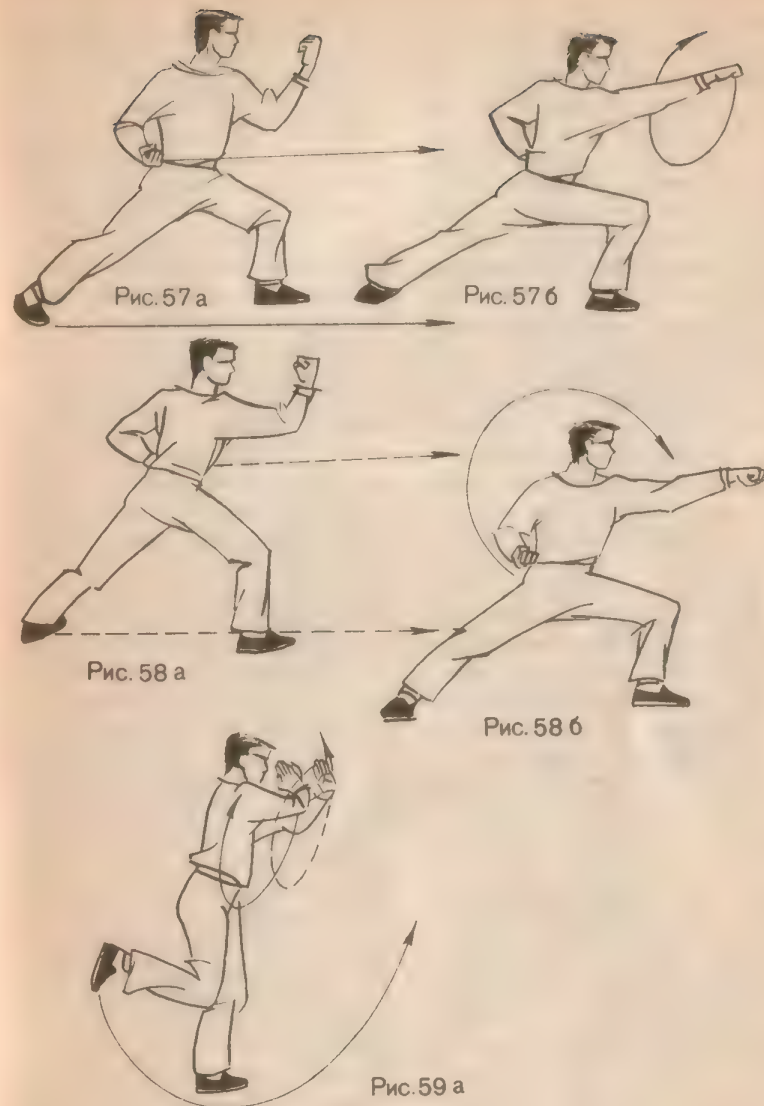






Рис. 59 б



Рис. 60 а



Рис. 60 б

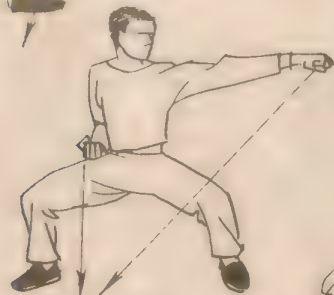


Рис. 60 в



Рис. 61 а

слегка согнута в локте. Правая кисть принимает положение «клюв журавля» (пять пальцев собраны в щепоть), «клюв» направлен вниз, рука прямая; одновременно выполнить подсежку носком правой ноги по дуге — из-за спины круговым движением немного в сторону, затем вперед и влево вверх. Проноса стопу перед собой, слегка чиркнуть ею по земле. Ногу поднять так, чтобы пятка была на уровне пояса, смотреть прямо перед собой (рис. 59, б — вид спереди и сбоку).

**Примечание.** При выполнении подсежки правую стопу необходимо развернуть вовнутрь, ее внешняя сторона направлена вперед, мышцы стопы напрячь.

#### 14. Наматывание шелковой нитки

Согнуть правую ногу в колене и поднять ее перед собой, разжать «клюв журавля» в ладонь, опустить правую руку вниз, возле живота согнуть в локте, отвести влево и по дуге вверх так, чтобы, находясь перед грудью, ладонь была направлена влево, а пальцы вверх, большой палец отставлен. Одновременно полусогнуть левую руку в локте и отвести ее верх и вправо от лица, затем по дуге вниз, большой палец отставлен. Перед грудью схватить левой рукой запястье правой. Смотреть на правую ладонь (рис. 60, а).

Не прекращая движения, правой и левой руками описать круг по часовой стрелке, развернув при этом правую руку ладонью вверх, а ребром ладони к себе. После этого сжать правую руку в кулак и отвести его вместе с левой рукой к поясу. Одновременно с движением рук развернуть корпус вправо и с силой

топнуть правой ногой о землю возле левой, а левую в этот момент оторвать от земли и поднять за спиной немного вправо, согнув ногу в колене. Смотреть на правый кулак (рис. 60, б).

Не прекращая движения, левой ногой сделать шаг влево, принять стойку «мабу». Одновременно разжать левую руку, отвести правый кулак еще дальше назад, к поясу, левую руку сжать в кулак и выпрямить от пояса влево. Смотреть на левый кулак (рис. 60, в).

**Примечание.** Опускание правой ноги и отведение правой руки к поясу производятся одновременно. То же касается шага левой ногой и выпрямления левой руки.

#### 15. Сметающая подсежка

Развернуть носок левой ноги в сторону, присесть на левую ногу, а правую выпрямить. Одновременно разжать кулаки и опереться обеими ладонями о землю, нагнувшись к земле вниз вправо. Смотреть на правую стопу (рис. 61, а).

Не прекращая движения, прямой правой ногой выполнить заднюю подсежку круговым движением по земле. Взглядом следить за правой стопой (рис. 61, б).

**Примечание.** При выполнении подсежки пятка правой стопы должна быть приподнята, ось вращения — левый носок. Движение должно быть резким, энергичным, мышцы правой стопы напряжены. В момент начала вращения руки отрываются от земли. Глаза, туловище, руки как бы сопровождают движение правой ноги.

#### 16. Удар молотом из-за плеча

Перенести центр тяжести на





Рис. 61б



Рис. 62а



Рис. 62б

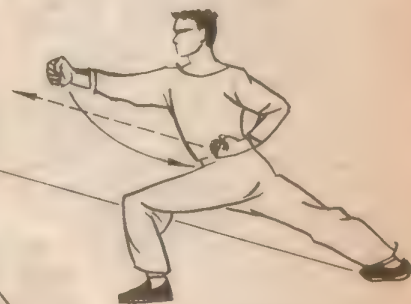


Рис. 62в



Рис. 63

правую ногу, развернуть правую пятку вовнутрь, принять стойку «гунбу». Одновременно распрямить спину и развернуть корпус вправо. Правую ладонь сжать в кулак и вслед за поворотом корпуса отвести мимо правого колена назад. Левую ладонь сжать в кулак и вслед за поворотом корпуса вынести вперед, выпрямив ее перед собой. Смотреть на левый кулак (рис. 62, а).

Не прекращая движения, левой рукой описать круг вверх и назад. Правая рука вслед за ней описывает круг — вниз и вперед. Одновременно с вращением рук развернуть корпус влево, смотреть на левый кулак (рис. 62, б).

Не прекращая движения, продолжать вращение рук. Одновременно развернуть левую пятку вовнутрь, а правую — в сторону. Окончательно распрямить спину и развернуть корпус влево. Принять левостороннюю стойку «гунбу». Правый кулак резко опустить перед собой сверху вниз. Смотреть на правый кулак (рис. 62, в).

**Примечание.** Круги необходимо выполнять быстро. Во время удара правой рукой левый кулак отвести к поясу.

**17. Человек, ударяющий по мячу**  
Отвести правую руку к поясу, одновременно левую выпрямить от пояса вперед. В этот момент левая нога остается на месте, правую согнуть в колене, поднести к левой и выполнить пружинящий удар вперед, носок оттянут, смотреть прямо перед собой (рис. 63).

**Примечание.** Носок необходимо оттянуть еще за спиной,

а не во время удара. Удар ногой, выпрямление левой руки и отведение правой производятся одновременно. Левая нога слегка согнута в колене.

#### 18. Неразлучная парочка

Опустить правую ногу перед собой, перенести на нее центр тяжести. Разжать левый кулак в ладонь, ладонь направлена вниз. Одновременно разжать правый кулак в ладонь, выпрямить правую руку от пояса вниз и по дуге вперед. Перед лицом ударить тыльной стороной правой ладони по левой ладони, поднимать обе ладони над головой, обе руки немного согнуть в локтях. Во время движения рук поднять левую ногу перед собой. Смотреть вперед (рис. 64, а).

В этот момент оттолкнуться правой ногой от земли и подпрыгнуть. Находясь в воздухе, оттянуть правый носок и выполнить пружинящий удар, правая ладонь идет навстречу ноге и ударяет по подъему стопы. Левую руку отвести в сторону. Смотреть на правую ногу (рис. 64, б).

Приземлиться на левую ногу (рис. 64, в).

**Примечание.** Хлопок ладонями и поднятие левой ноги производятся одновременно — это помогает подпрыгнуть выше.

#### 19. Человек, колющий дрова

Не прекращая движения, правой ногой сделать шаг назад. Развернуть левую пятку в сторону, а корпус — вправо, на северо-восток. Принять стойку «гунбу». Одновременно с шагом и поворотом корпуса правой рукой описать круг вниз, мимо правой ноги и назад. Левую руку выпрямить вверх. Приняв стой-





Рис.64 а

Рис.64 б



Рис.64 в



Рис.65



ку «гунбу», правую руку, продолжая движение, поднять по дуге вверх и расположить над и немного впереди головы, рука полусогнута в локте, ладонь направлена вперед, пальцы — влево. Левую руку полусогнуть в локте и опустить ее перед лицом сверху вниз режущим движением и расположить возле правого колена, ладонь направлена вниз. Повернуть голову влево, смотреть на северо-запад (рис. 65, вид спереди и сзади).

**Примечание.** Шаг ногой, разворот корпуса, движения руками вверх и вниз производятся согласованно, одно за другим и завершаются вместе.

#### 20. Монах связывает тигра

Опустить правую руку к левому плечу и охватить себя за плечо, локоть опущен вниз. Одновременно сжать левую ладонь в кулак и описать левой рукой круг по часовой стрелке вниз и влево, руку слегка согнуть в локте. Немного выпрямить правую ногу, вслед за этим развернуть корпус влево, смотреть на левый кулак (рис. 66, а).

Не прекращая движения, левой рукой продолжать круг назад и вверх, туловище, следуя за движением левой руки, еще больше выпрямляется. Одновременно с этим выпрямить обе ноги, правой ногой сделать шаг влево за спиной так, чтобы ноги оказались скрещенными. Правая рука остается на левом плече, глаза следят за движениями левого кулака (рис. 66, б).

Не прекращая движения, левой ногой сделать шаг в сторону, ноги полусогнуть в коленях, развернуть корпус к северу, центр тяжести

главным образом на правой ноге. Одновременно с разворотом корпуса развернуть левый кулак ребром ладони вправо, придавливающим движением опустить левый локоть вниз, локоть направлен вниз, кулак на уровне бровей, смотреть вперед (рис. 66, в).

**Примечание.** Опускание локтя и сгибание ног следует рассматривать как единое движение. В этом случае прием приобретает дополнительную энергию. Корпус слегка подать вперед.

#### 21. Лучник натягивает тетиву

Продолжая предыдущее движение, согнуть левую руку в локте и отвести кулак к правому плечу, ребро ладони прижать к плечу. Развернуть правую пятку в сторону, принять левостороннюю стойку «гунбу», корпус развернуть влево, на запад. Одновременно с отведением кулака и разворотом корпуса сжать правую ладонь в кулак, вывести правую руку из-под левой вперед и поднять вверх, поставив блок, рука полусогнута в локте (рис. 67, а).

Не прекращая движения, развернуть пятку правой ноги вовнутрь и корпус вправо, принять стойку «мабу». Одновременно расположить правую руку над правым плечом, ребро ладони направлено вверх. Выпрямить левую руку от правого плеча влево. Смотреть на левый кулак (рис. 67, б).

#### 22. Упрямая птица «луань»

Развернуть носок левой и пятку правой ноги против часовой стрелки, а корпус влево, принять левостороннюю стойку «гунбу». Одновременно разжать левый кулак в ладонь, поднять левую руку вверх и поста-



вить блок, расположив ее спереди над головой, ладонь направлена вперед, пальцы — вправо. Правую руку полностью согнуть в локте и вывести локоть вперед так, чтобы правый кулак оказался возле левой стороны груди. Смотреть вперед (рис. 68).

**Примечание.** Во время разворота положение левой руки относительно корпуса не меняется. 23. Монах ударяет в колокол

Выпрямить левую ногу, правую ногу приставить к левой. Одновременно опустить левую руку вниз, прикрыв снизу ладонью правый локоть, пальцы по-прежнему направлены вправо, ладонь — вниз. Выпрямить правую руку по дуге вверх, ось вращения — локоть, затем опустить распрямленную руку вниз и ударить ею по ладони левой руки, которую к этому моменту развернуть ладонью вверх и расположить под правым локтем. Смотреть на правый кулак (рис. 69).

**Примечание.** Правый кулак на уровне лба. Ноги вместе, спина прямая, корпус слегка подать вперед.

#### 24. Вдевание нитки в иголку

Корпус подать слегка назад, выпрямить из-под правой левую руку, большой палец отставлен, рука развернута ладонью вперед. Одновременно согнуть правую руку в локте и отвести назад к поясу. Вместе с этим согнуть правую ногу в колене и поднять ее перед собой. Смотреть на левую ладонь (рис. 70, а).

Не прекращая движения, опустить правую ногу на землю впереди себя, развернуть корпус влево, на юг, принять стойку «мабу». Одновременно прижать большой палец

левой руки к ладони, согнуть левую руку в локте, отвести ее над головой влево и расположить над левым плечом, пальцы направлены вправо, ладонь — вперед; правую руку выпрямить вправо с разворотом кулака. Смотреть на правый кулак (рис. 70, б).

**Примечание.** Отведение левой руки и выпрямление производится одновременно, чтобы придать больше энергии правой руке.

#### 25. Монах распахивает ворота

Выпрямить обе ноги, согнуть левую в колене и поднять ее перед собой, носок оттянут. Одновременно разжать правый кулак в ладонь, поднять прямую руку вверх и обеими руками с раскрытыми ладонями описать дуги сверху вниз за спину. Ладони рук направлены друг к другу (рис. 71, а).

Не прекращая движения, согнуть обе руки в локте вдоль туловища, вперед и по дуге вверх к ушам, пальцы направлены назад. Корпус слегка подать назад (рис. 71, б).

Не прекращая движения, вывести руки из-за головы вниз и расположить возле плеч. Выпрямить спину, левую ногу опустить на землю впереди себя, принять стойку «гунбу». Одновременно с принятием стойки толчком выпрямить обе руки вперед, ребра ладоней направлены вперед, пальцы — вверх (рис. 71, в).

**Примечание.** Отведя руки за спину, следует расположить их под углом 45 градусов к туловищу. Во время толчка руками пальцы должны быть на уровне бровей, расстояние между ладонями равно ширине плеч.

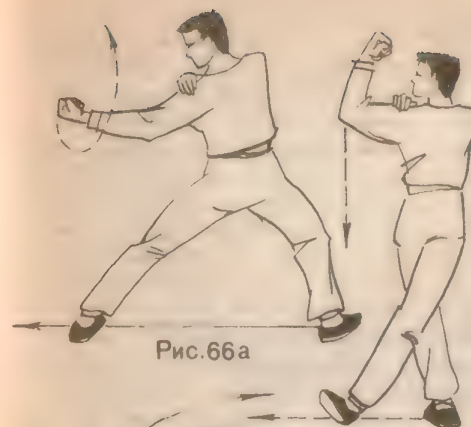


Рис. 66а

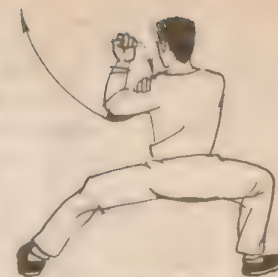


Рис. 66в

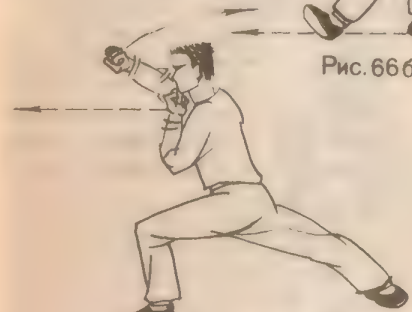


Рис. 66б



Рис. 67б



Рис. 68

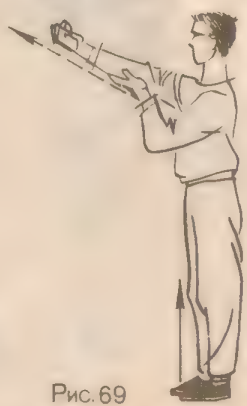


Рис. 69



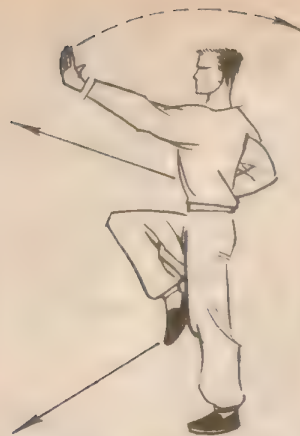


Рис. 70 а



Рис. 70 б



Рис. 71 а



Рис. 71 б



Рис. 71 в



Рис. 72 а



Рис. 73



Рис. 72 б



Рис. 74

## 26. Стойка «сюйбу» и защита ладонями

Развести руки в стороны так, чтобы ладони были направлены вверх, опустить прямые руки вниз и по дуге отвести назад. Одновременно перенести центр тяжести на левую ногу, оторвать правую от земли и поднять ее за спиной, зацепив правым носком за голень левой ноги (рис. 72, а).

Не прекращая движения, опустить правую ногу на землю вправо, развернуть правый носок на юго-восток, а вслед за этим и корпус влево на 45 градусов, принять стойку «сюйбу». Одновременно руками описать круги из-за спины вверх, над головой и вперед, расположить ладони перед собой, руки слегка согнуты в локтях. Правая ладонь возле

левого локтя, пальцы направлены вверх, ребра ладоней — вперед. Смотреть перед собой (рис. 72, б).

**Примечание.** Левую ладонь следует расположить на высоте бровей, правую — на уровне подбородка. Плечи опущены, локти направлены вниз.

## 27. Ноги вместе, кулаки у пояса

Поднести левую ногу к правой, выпрямить обе ноги, развернуть корпус к югу. Одновременно сжать обе ладони в кулаки, согнуть руки в локтях и поднять кулаки к поясу. Смотреть влево (рис. 73).

## 28. Возвращение в исходное положение

Разжать кулаки в ладони, опустить руки вдоль туловища, голову повернуть вправо, смотреть вперед (рис. 74).



## НЕМНОГО ИСТОРИИ

Корни ушу уходят в седую глубь веков. Самые ранние ее следы можно обнаружить, пожалуй, еще в первобытной эпохе. И уж совершенно достоверно известно, что во времена династии Чжоу (XI—III вв. до н. э.) в Китае помимо ритуальных боевых танцев существовала борьба цзяоли, которая наряду со стрельбой из лука и искусством управления колесницей входила в число основных военных упражнений. Дальновидные военачальники увидели в ушу — или, точнее, в ее прообразе — ключ к созданию сильной боеспособной армии и стали обучать эффективным приемам своих воинов. Шли века, и «воинские искусства» прочно заняли свое место в системе военной подготовки.

с III века новой эры на развитие ушу все возрастающее влияние начинает оказывать даосизм, а затем и буддизм. Своего расцвета ушу достигает в стенах монастырей. Психотренинг и методы психофизической саморегуляции, являющиеся

неотъемлемыми признаками как даосизма, так и буддизма (особенно его китайского варианта — Чань), значительно обогатили ушу. Именно в это время рождается плодотворный союз «воинских искусств» и традиционной китайской медицины с ее учением об особых точках на теле человека и каналах циркуляции «жизненной энергии» ци в организме. Под влиянием этого союза создавались все новые стили и школы традиционной гимнастики. Но основным источником был богатейший опыт народа, создавшего гимнастику ушу, бережно хранившего ее традиции и передававшего их из поколения в поколение.

Постепенно из ушу как традиционного «воинского искусства» начинают выделяться новые качества — ушу-спорт и ушу-представление. Воинственное содержание движений стало отступать на второй план, в упражнениях появилось больше пластики, красоты и даже элементы танца. Характер ушу во многом изменился. Но в том и состоит, наверное, уникальность этого явления, что, сочетая в себе черты борьбы, бокса, акробатики, спортивной и художественной гимнастики, ушу способна удовлетворять запросы самых широких слоев любителей физкультуры и спорта.

Сейчас в ушу насчитывается несколько сотен не похожих друг на друга школ. Такое разнообразие стилей — результат как многовековой истории развития ушу, так и ее широкой разбросанности по бескрайним просторам Поднебесной. Это наложило отпечаток на сложную классификацию внутри

гимнастики. Сначала системы упражнений разделились на внешнее и внутреннее направления — первое с упором на тренировку силы и стремительности («длинный кулак», шаолиньская школа), второе — с акцентом на мобилизацию «жизненной энергии» ци (школы тайцзи, синьби, багуа). Затем великая река Янцзы превратилась в естественную географическую границу северного (хуацюань, чацюань, таньтуй, дитанцюань, фаньцзыцюань) и южного (школы Хун, Лю, Цай, Ли, Мо, юнчунь, уцзу) направлений. На северное и южное течения распалась и шаолиньская школа, развивавшаяся главным образом усилиями нескольких одноименных монастырей. И это еще не все. Многие школы ушу имеют в своем арсенале упражнения со снарядами — спортивными вариантами оружия прошлых эпох, разновидности которых исчисляются десятками. Наконец, самобытной ветвью китайских «воинских искусств» являются так называемые подражательные стили — «звериные» школы: орла, обезьяны, богомола и т. п.; школа пьяного. Их также можно встретить как на юге, так и на севере, как во внешних, так и во внутренних системах.

В этом лабиринте школ легко заблудиться. Мы рассказали лишь об одной из них — внешней, северной, шаолиньской.

## НЕМНОГО МЕДИЦИНЫ

Первым вашим ощущением от занятий ушу наверняка будет приятное утомление, радость владения

собственным телом, бодрость духа, уверенность в себе и даже, быть может, желание продолжить тренировки. А это уже не так мало. Но воздействие традиционной китайской гимнастики на человеческий организм более глубокое, о чем хотелось бы сказать несколько слов.

Оздоровительный аспект присутствовал в ушу всегда. Со времени же отделения ушу-спорта от чисто боевого искусства укрепление здоровья стало одной из ее основных функций.

Пожалуй, главное преимущество ушу состоит в том, что в ее упражнениях задействованы практически все мышечные группы и системы организма; это обеспечивает гармоничное физическое развитие человека. Судите сами. Статические и динамические упражнения ушу положительно влияют на дееспособность и подвижность суставов, развивают связочный аппарат, увеличивают мышечную силу, повышают выносливость организма. Регулярные тренировки постепенно прививают привычку правильно дышать. Высокий темп, рваный ритм комплексов, большая амплитуда движений — все это предъявляет к дыхательной системе особые требования. Соблюдение их способствует увеличению объема легких. Кроме того, глубокое диафрагмальное дыхание обеспечивает массаж внутренних органов и улучшает кровообращение в органах малого таза.

Обилие выпадов, отступлений, уходов в сторону помогает развить быстроту движений, реакцию и ловкость. С другой стороны, частая



смена состояний движения и покоя делает человека более уравновешенным в повседневной жизни, позволяет лучше контролировать свои чувства. Благоприятное влияние на нервную систему оказывает и необходимость сосредоточивать внимание при выполнении упражнений — без этого невозможно достичь хорошей координации движений и до конца прочувствовать внутреннюю логику комплекса!

Регулярные занятия ушу укрепляют сердечно-сосудистую систему. Исследования китайских ученых показали, что у занимающихся гимнастикой сердечная мышца толще. Такое сердце, как известно, при каждом сокращении выталкивает больше крови; если резко прекратить упражнение, нормальный ритм его работы восстанавливается очень быстро.

Как и любым другим видом спорта, начинать заниматься ушу лучше всего с детства, когда суставы еще очень подвижны, а мышцы — эластичны. В процессе систематических тренировок ребята быстро прибавляют в росте и весе. Более того, китайские специалисты утверждают, что ушу позволяет добиться больших успехов в учебе. Помимо этого, «воинские искусства» развивают в детях такие необходимые в жизни качества, как мужество, воля, упорство.

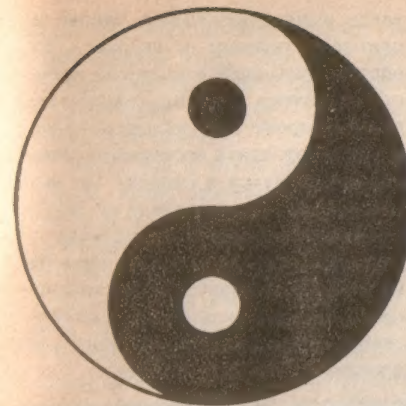
Однако ушу поистине покорны все возрасты. Нужно только выбрать оптимальный стиль и установить разумную нагрузку. В Китае говорят: «Ежедневные занятия ушу избавят вас от нужды обращаться к лекарствам». Примеры из жизни до-

казывают, что эти слова близки к истине. Большинство из тех энтузиастов ушу, с которыми мне довелось общаться в Китае, с малолетства вообще не знают, что такое хворь. Завидным здоровьем и долголетием обязан этому удивительному явлению буддийский монах Хайдэн, который при помощи упорных тренировок из слабого болезненного мальчика превратился в непревзойденного мастера. В восьмидесятилетнем возрасте он без труда выполнял стойку на двух пальцах. А почтенный старец Лю Чжицин завоевал золотую медаль Всекитайского первенства в упражнениях с большим мечом, когда ему было ни много ни мало девяносто лет. Разумеется, никто не сможет гарантировать вам повторение успехов Хайдэна и Лю Чжицина. Но в том, что ушу способна прибавить здоровья и бодрости, сомнений нет.

Одним словом, заниматься гимнастикой ушу могут все желающие независимо от возраста, пола и физических данных, в любое время года, в любой час и в любую погоду, в одиночку, парами и группами, как со снарядами, так и без них. К месту занятий никаких особых требований не предъявляется.

### НЕМНОГО ФИЛОСОФИИ

Вам, безусловно, хорошо известен этот знак, ассоциирующийся с Востоком, воплощающий в себе его таинственность и непостижимость. Однако так уж ли непостижим древний символ? Попробуем разобраться в магии черно-белого круга. Тем более что к ушу он



имеет самое непосредственное отношение.

Еще давным-давно китайцы подметили, что мир — не хаотичное нагромождение предметов и явлений, а сочетание пар противоположных друг другу понятий: день и ночь, небо и земля, полное и пустое, движение и покой. Пар этих — бесчисленное множество, составить их полный перечень так же невозможно, как нарисовать картину всей Природы. Но в основе своей все подобные пары имели единый алгоритм. Древнекитайские философы разгадали его и дали составляющим пары противоположным элементам условные названия — инь и ян. Изначально эти слова обозначали соответственно тень и солнечную сторону предметов. Затем под термином «инь» стали понимать все темное, пассивное, мягкое, тяжелое, холодное, низкое, изменчивое и т. д., а также женское начало. С понятием «ян» отождествляли все светлое, активное, твердое,

легкое, теплое, высокое, постоянное и пр. Сюда же было отнесено мужское начало. Инь древние мудрецы стали изображать черным цветом, а ян — белым.

А встречается ли этот философский дуализм в ушу? На каждом шагу! За примерами далеко ходить не надо: смена быстрых и медленных движений, высокие и низкие стойки, выпады и отходы. Защищаясь от удара, можно поставить жесткий блок, а можно мягко przeprowadить руку партнера, используя ее инерцию. Внутреннее и внешнее — это не что иное как инь и ян. Тыльная часть колена, например, это типичное инь, а, скажем, внешняя сторона стопы — конечно же, ян. Даже традиционное приветствие в ушу — левая ладонь, покрывающая правый кулак — символизирует два начала мироздания.

В китайской культуре человек, мир, природа понимались как единая система, подчиняющаяся единым законам развития, как живой организм, где все взаимосвязано и взаимообусловлено. Значит, для изображения модели мира требовалось некое замкнутое пространство. Но не любая геометрическая фигура, а такая, которая была бы в состоянии отразить внутреннюю гармонию и совершенство этого мира. Выбор пал на самую безупречную фигуру — круг, который сложен из черной и белой половинок. Но почему такой странной формы? Инь и ян — зеркальное отражение друг друга. Каждая вещь, явление, качество имеет свою противоположность, свой антипод, свое отрицание. Но это отнюдь не означает,



что сами эти вещи, явления и качества абсолютны в своей чистоте. В мире нет ничего абсолютного, все относительно. Взгляните на знак: в каждой половинке есть и широкое и узкое, и острый угол и плавный изгиб. Такова диалектика жизни, точнее, половины ее. Ведь есть еще и антипод, вдруг вступающий в совершенно неожиданном амплуа. Он не только отрицает, но и дополняет, становится залогом гармонии. Черная и белая половинки неправильной конфигурации легко складываются в круг как олицетворение совершенства.

Слияние инь и ян, как мы видим, рождает новое качество. Не они сами по себе, а их взаимодействие обладает вечной животворной силой, утверждали китайские мыслители. В этом и заключен великий закон жизни, Великое Дао.

В древнем трактате сказано: «Ян, достигая предела, превращается в инь; инь, достигая предела, превращается в ян». Если внимательно всмотреться в диаграмму, невольно возникает ощущение движения. Начинает казаться, что половинки вот-вот закружатся по часовой стрелке, выталкивая друг друга и одновременно устремляясь друг за другом, спеша занять соседнее место и в то же время уступая свое. В этом нет ничего удивительного, ведь инь и ян взаимопроникаемы. Они постоянно переходят одно в другое: если инь убывает, ян обязательно прибывает, и наоборот.

Инь и ян противоположны, но они не борются, а взаимопритягиваются и взаимоотталкиваются. Их взаимодействие можно было бы на-

звать взаимодействием. «Вода заполняет трещины в камне», — так образно называют в воинских искусствах схватку. Удар проникает туда, где в обороне образовалась брешь. И наоборот: атака заставляет соперника уклониться в сторону, то есть как бы отталкивает его и не достигает цели. Потому что партнеры — это тоже инь и ян. Но обратите внимание: в черной половинке круга мы видим белую точку, а в белой — симметричную ей черную. Инь и ян присутствуют друг в друге...



Хотя учение об инь и ян возникло в лоне даосизма, диалектическое восприятие действительности характерно для китайской культуры вообще. Возьмем, к примеру, китайскую каллиграфию. Взгляните на эту горизонтальную черту. Никто не станет возражать, что она не прямая, но кривизна присутствует в ней вполне однозначно. «Изогнутая и в то же время неизогнутая, прямая и одновременно непрямая», — так объясняют мастера, какой должна

быть рука, выставленная вперед или завершившая удар. Подобное «философствование» здесь дает сугубо практический эффект — повышает «запас прочности».

Итак, инь и ян не могут столкнуться, один элемент не в силах уничтожить другой. Они обречены на вечное сосуществование и бесконечную вереницу превращений друг в друга. Но где же в этом круговороте сам Великий Предел? Где тот Абсолют, к слиянию с которым призывали монахи? Быть может, в центре магического круга, к которому гонит инь и ян центростремительная сила? Или в линии окружности, без которой нет целого? Или же в изящной змейке границы, по одну сторону которой плюс, а по другую — минус?

Найдите эту окружность, ее центр, плавную границу — в себе, в своих ощущениях и в движениях гимнастики ушу. Попробуйте привести инь и ян в согласие, обрести внутреннюю гармонию. Посмотрите на мир вокруг вас, попытайтесь увидеть в нем диалектику древнего символа. Подумайте обо всем этом, и весьма вероятно, что вас ждет немало удивительных открытий и откровений.

## НЕМНОГО О МОРАЛИ

Увидев, что сильный обижает слабого, прохожий вступает и отстаивает справедливость. Монах закрывает своим телом наставника от стрел бесчинствующих солдат и погибает, спасая ему жизнь. Рыцарь

позволяет противнику поднять оброненный меч, чтобы продолжить поединок. Обнаружив во время схватки явное превосходство партнера, мастер ушу признает себя побежденным и удаляется в лес, где отдает себя тренировкам, упорно совершенствует технику, мечтая вновь выйти на ристалище.

Читатель, должно быть, уже понял, о чем пойдет речь. Да, ушу — не просто путь к достижению силы и ловкости, не только закалка тела, но и закалка духа. Это образ жизни, включающий в себя как физическую, так и духовную стороны. Так было с незапамятных времен. Не только одной сложной науке одолевать соперника обучали многоопытные наставники — шифу. Любой учитель, будь то шаолиньский монах, воин императорской армии, странствующий богатырь или простой землепашец, первостепенное значение придавал воспитанию в своих учениках высоких моральных качеств. Строгого кодекса поведения необходимо придерживаться в любой жизненной ситуации. Свод написанных правил получил название «удэ» («воинские добродетели») и стал неотъемлемой составной частью ушу. Без него китайская гимнастика утратила бы свою философскую целостность, а человек, блестяще овладевший ее приемами, легко мог бы потерять нравственные ориентиры.

«Воинские добродетели» не только перекочевали вместе с техникой ушу в наше время, но и, равно как и сама гимнастика, получили дальнейшее развитие. Приспособив древний кодекс воина к реалиям сегод-



нышнего дня, китайские энтузиасты разработали современный перечень правил поведения. Общество ушу Пекинского института иностранных языков, например, на учредительном собрании в 1985 году занесло в свой устав двадцать положений, среди которых:

применяй приемы ушу исключительно в целях самообороны; с уважением относись к учителю и старшим; не обижай слабых; не будь дерзким и невежливым; не будь равнодушным к чужой беде; воспитывай в себе отвращение к насилию; не гонись за славой; будь скромным и предусмотрительным, прежде думай, потом делай; не будь самодовольным, но и не поступайся гордостью; если кто-то неправ, не клейми его позором; если сам неправ, признай ошибку; жертвуй собой во имя правды.

Человек неделим. И процесс познания самого себя, выявления своих скрытых резервов, поисков внутренней гармонии тоже неделим. Самосовершенствование не может

быть целостным, пока оно охватывает только физическую или только духовную сферу.

## ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

Перевернута последняя страница. Разговор, можно считать, состоялся, и хочется надеяться, что он был вам интересен.

Разумеется, два первых выпуска брошюр «Уроки китайской гимнастики» не могут претендовать на полноту освещения поистине неисчерпаемой темы — «Традиционные «воинские искусства» и оздоровительные системы Дальнего Востока». Советские люди давно ждут более близкого знакомства с многочисленными школами ушу. Похоже, что час этого знакомства пришел. Так что — продолжение следует!

### СОДЕРЖАНИЕ

«Дракон опускается на землю» . . . . .	3
Горы, волны и молнии . . . . .	4
Азбука мастерства . . . . .	6
Квинтэссенция школы . . . . .	23
Понемногу о многом . . . . .	42
Вместо послесловия . . . . .	48

Физкультура  
для здоровья

Издательство «Советский спорт» продолжает выпуск брошюр в сериях:  
«Физкультура против недуга»;  
«Физкультурная библиотечка школы»;  
«Физкультурная библиотечка родителей»;

В 1990 году планируется также выпуск брошюр в сериях:  
«Юному арбитру»;  
«Школа спортивного мастерства»;  
«Виды спорта»;  
«Настольные игры»;  
«Школа выживания»;  
«Физкультурная библиотечка учителей».

УРОКИ КИТАЙСКОЙ  
ГИМНАСТИКИ